10 Ngay Thien Tap - Bhikkhu Kim Trieu - 08

Mười Ngày Thiền Tập (Kim Triều)

10 Ngay Thien Tap - Bhikkhu Kim Trieu - 08

Times font

Mười Ngày Thiền Tập

Thiền sư Khippapanno Kim Triệu (1997)

[08]

Ngày Thứ Tám

Niết-Bàn

S ư đã giảng về phương pháp tực tập của Thiền Chỉ và Thiền Quán. Hôm nay, Sư xin nhấn mạnh về sự an vui của các pháp thiền này, nhất là Thiền Quán.

Sự an vui của Thiền Chỉ có 5 chi: Tầm, Sát, Hỷ, Lạc, Định. Khi tâm chú trên một đề mục, các chi thiền bắt đầu sanh lên theo thứ tự. "Tầm" là sự chú tâm nơi đối tượng. "Sát" là bắt dính theo đối tượng và quán cho kỹ. Tâm không rung động theo đối tượng khác. Tâm được an vui gọi là "Hỷ". Sau đó tâm lên đến Lạc và Định.

Sơ thiền bao gồm cả 5 chi trên. Đến Nhị thiền, tâm của hành giả bén nhạy, tự nhiên mất Tầm và bắt đầu từ Sát trở lên Hỷ, Lạc, Định. Tam thiền thì mất hai chi đầu là Tầm và Sát, chỉ bao gồm Hỷ, Lạc, Định. Tứ thiền mất ba chi đầu chỉ bao gồm Lạc và Định. Ngũ thiền thì có Xả và Định. Đó là trạng thái an vui của tâm định trong một đối tượng cố định. Khi có đối tượng, hành giả chú tâm khắn khít trên đối tượng. Tâm sẽ được an vui, tránh khỏi 5 pháp chướng ngại là Tham Ái, Oán Thù, Phóng Dật, Hôn Trầm và Hoài Nghi. Đó là sự an vui của Thiền Chỉ hay Thiền Định.

Hôm nay, quý vị đi sâu trong Thiền Quán, cũng được gọi là Thiền Minh Sát hay Thiền Tuệ, sự an vui của Thiền Tuệ là Niết-Bàn. Tuy rằng Niết-Bàn khó hiểu đối với hành giả nào chưa kinh nghiệm, nhưng qua những câu Phật ngôn trong kinh tạng Pàli và qua sự thực hành, hành giả có thể đoán được ý nghĩa của Niết-Bàn.

Cái gì mà có thân , có tâm , có ngũ căn , có ngũ trần làm đối tượng thì vấn đề đó dễ hiểu. Trái lại, nói về Niết-Bàn là một vấn đề khó hiểu, vì Niết-Bàn không có thân tâm , không có ngũ uẩn làm đối tượng. Như vậy, nói về một vấn đề không thân , không tâm mà được sự an vui là một vấn đề khó hiểu vô cùng.

Trừ những người Phật Tử có duyên lành, có nhiều Ba-La-Mật mới có đức tin mạnh mà đi tìm và thực hành để giác ngộ được Niết-Bàn. Còn lại, chúng sanh thường chạy theo những thú vui của thế tục. Đó là thú vui qua lục căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý), mà đối thượng là lục trần (sắc, thinh, hương, vị, xúc, pháp hay đối tượng của ý). Thú vui ở đời thấy rõ như vậy. Tại sao hành giả lại chạy theo một sự an vui khác không có đối tượng, một sự an vui mà nhiều người không chấp nhận là có như vậy? Điều này khó giải thích được, mà tại sao ta lại ngồi tìm?

Nếu hành giả không hấp tấp chạy theo bàn luận ở đời mà suy nghĩ cho kỹ, thì hành giả phải nhìn nhận là sự vui thú ở đời không phải là cái vui vĩnh viễn. Nhìn nhận có sự vui thật, nhưng sau cái vui ấy có một sự khổ. Tại sao vậy? Tại sao mà sự vui ở thế gian này không vĩnh viễn? Sự vui do đối tượng của lục căn là lục trần có sẵn như vậy mà nó không vĩnh viễn, vì có sự thay đổi trong cái vui. Khi mắt thấy cảnh vật hoặc tai nghe tiếng động, mắt cũng như tai bắt được đối tượng mà đối tượng lại không tồn tại lâu dài. Vì đối tượng không tồn tại lâu dài nên biến thành sự khổ. Đành rằng lúc ban đầu nó vui thật, nhưng cuối cùng nó cũng mất đi. Cái mất đó làm cho tâm đau khổ. Vì vậy, nếu chúng sanh thèm khát, càng chạy theo thú vui ở đời bao nhiêu thì càng khổ bấy nhiêu.

Cụ thể trên thế gian này, biết bao người chỉ nghĩ đến và chạy theo lạc thú của ngũ trần. Biết bao người phạm luật pháp để phải bị tù tội, chẳng những chỉ trong kiếp hiện tại thôi mà còn hậu quả lâu dài trong những kiếp tương lai. Ta mới thấy rằng sự an vui trong ngũ dục có cái quả không mát mẻ; mà lại nóng nảy, đưa tới đau khổ.

Không phải chỉ có ngày nay, mà từ xa xưa đã có câu hỏi về Niết-Bàn. Vào thời Đức Phật còn tại thế, có câu chuyện bàn luận về Niết-Bàn như sau:

Tại Trúc Lâm Tịnh Xá ở Vương Xá Thành, Ngài Xá-Lợi-Phất hội họp các thầy Tỳ-khưu lại và hỏi:

- Vậy sự an vui ở Niết-Bàn như thế nào? Nghĩa của Niết-Bàn như thế nào?

Ngài Udayi trả lời:

- Niết-Bàn thì không còn cảm thọ.

Ngài Udayi lại hỏi:

- Nếu không còn cảm thọ, làm sao có sự an vui?

Ngài Xá-Lợi-Phất trả lời:

- Như vậy đó, Niết Bàn thì không còn cảm thọ, không còn vui thú ở ngoại cảnh. Nơi đó dập tắt hết mọi khổ đau, không còn già, không còn chết.

Trong thời xưa, có nhiều tín ngưỡng quan niệm về Niết-Bàn khác nhau. Có người nói Niết-Bàn là tinh hoa của thân và tâm . Có người lại bảo Niết-Bàn là một cái nghiệp báo do con người đào tạo. Khi thân tâm này chết rồi thì nghiệp báo đó trở thành một sự an vui. Nhưng theo Phật Giáo, Niết-Bàn là sự dập tắt hết Danh và Sắc. Có nghĩa là cho dù có giác quan tiếp xúc với trần cảnh, tâm vẫn không bị chi phối. Tâm không bị chi phối gọi là tâm Niết-Bàn.

Chúng sanh trên thế gian này không chấp nhận có sự an vui của Niết-Bàn, vì Niết-Bàn ở ngoài sự kinh nghiệm của thân tâm , của giác quan này. Mở mắt ra nhìn, thấy cảnh đẹp thì vui với cái đẹp; tiếng hay tới tay thì với tiếng hay; v.v... Mà lại bảo rằng Niết-Bàn không có thân tâm , không có ngũ uẩn, không có giác quan; như vậy, sự an vui ấy từ đâu mà có? Khi phủ nhận, không cho rằng cái vui theo mắt, tai, mũi, miệng, thân , ý là sự an vui thật sự, như vậy còn cái vui nào hơn nữa? Vì vậy Niết-Bàn khó hiểu vô cùng! Ngoại trừ những hành giả nào có duyên lành, có một đức tin mạnh và đã từng

trải luân hồi ở sông mê bể khổ, đã từng kinh nghiệm sự vui thú ở đời và nhận thức rằng nó không đưa tới sự an vui vĩnh viễn, thì mới đi tìm cái gì khác hơn. Nghe nói Niết-Bàn là an vui vĩnh viễn nên mới thử đi tìm và ngày hôm nay mới ngồi tại đây trong khoá thiền này.

Niết-Bàn có được là phải đầy đủ Ba-La-Mật. Như Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni hay các Chư Phật khác trong qua khứ đã đầy đủ Ba-La-Mật mới giác ngộ, đắc được pháp cao thượng là Niết-Bàn. Mười pháp Ba-La-Mật gồm có:

1. Bố Thí Ba-La-Mật,

2. Trì Giới Ba-La-Mật,

3. Xuất Gia Ba-La-Mật,

4. Trí Tuệ Ba-La-Mật,

5. Tinh Tấn Ba-La-Mật,

6. Nhẫn Nại Ba-La-Mật,

7. Chơn Thật Ba-La-Mật,

8. Nguyện Vọng Ba-La-Mật,

9. Tâm Từ Ba-La-Mật, và

10. Tâm Xả Ba-La-Mật.

Mười Ba-La-Mật này khi tròn đủ sẽ đưa chúng sanh đến nơi an vui vĩnh viễn. Sự an vui đó ở ngoài sáu giác quan này. Đó là sự an vui của Niết-Bàn.

Sư không biết nói chi hơn, vì Niết-Bàn thuộc về kinh nghiệm thực chứng. Bây giờ thì Sư chỉ thí dụ thôi cho quý vị có đức tin mạnh để tiến bước và không bỏ Ba-La-Mật của quý vị. Ở đây, Sư không dám đề cập đến kiếp trước, nhưng trong kiếp này quý vị đã và đang đào tạo 10 pháp Ba-La-Mật kể từ Bố Thí, Trì Giới, Xuất Gia, Trí Tuệ, v.v... trong những khóa thiền như thế này.

Hành thiền gặp khó khăn, quý vị rán nhẫn nại chịu đựng sự khó khăn. Đó là Nhẫn Nại Ba-La-Mật. Ngồi tinh tấn kéo tâm lại, không cho buông lung là Tinh Tấn Ba-La-Mật. Người đời không nghĩ như quý vị. Đụng một chút đau khổ là người ta phản ứng ngay, tìm một cái gì để che lấp sự đau khổ đó. Ngược lại, hành giả ngồi như thế này, nguyện chịu đựng sự khổ đau và lấy đó làm đối tượng để tìm sự an vui. Tại sao lấy sự đau khổ ấy nhìn để đổi lấy sự vui? Ai ai cũng đã từng kinh nghiệm rằng thú vui ở đời chỉ mở đường cho đau khổ và hội ngộ sẽ nảy mầm chia ly. Chỉ có Niết-Bàn mới dập tắt được sự khổ và sự hội ngộ ấy mới được an vui mãi mãi.

Không gì hơn là bây giờ quý vị từ chối những lạc thú ở đời và đến đây để thực hành những Ba-La-Mật pháp như vậy. Ba-La-Mật nhiều chừng nào, quý vị lại càng có đức tin mạnh chừng ấy, có một nguyện vọng, một sự chân thật và tâm Từ mạnh chừng ấy. Không phải luyện tâm Từ mới có tâm Từ. Tâm Từ của chúng sanh đã có từ hồi nào đến

giờ, chỉ cần hành giả cố gắng thì sẽ phát triển nó. Thương thân tâm này, không muốn cho thân tâm này đau khổ nữa nên quý vị mới nhẫn nại lại ngồi đây, cầu cho thân tâm được an vui mãi mãi. Vì thương mình nên quý vị mới hành thiền thanh lọc tâm. Quý vị dám hy sinh bỏ những thú vui ở đời mà người khác luôn chạy theo, vì biết đó chỉ là vui tạm và chỉ có Niết-Bàn mới là vĩnh viễn.

Bây giờ hỏi lại, tại sao chúng ta không kinh nghiệm được Niết-Bàn mà vẫn cố gắng đi tìm? Chúng ta chỉ nghe Chư Phật và các vị đã từng đi theo dấu chân của Đức Phật thuyết lại, nói rằng sự an vui của Niết-Bàn không có giác quan mà cũng không có đối tượng của giác quan. Nói về ngũ uẩn này, có mắt, chúng ta mở từ sáng đến tối thì mắt mỏi. Tai nghe từ sáng đến tối cũng mỏi. Mũi ngửi, lưỡi nếm, thân đụng chạm cả ngày nên cũng mỏi mệt. Nói tóm lại, ngũ uẩn chạm xúc cả ngày nên mệt mỏi lắm rồi. Làm sao cho mắt đừng thấy, tai đừng nghe, mũi đừng ngửi, lưỡi đừng nếm, thân đừng đụng chạm thì được an vui. Mà cũng làm sao quên được cái thấy, cái nghe, cái ăn, v.v... thì nó sẽ được an vui.

Để tìm kiếm an vui, không gì hơn là chúng sanh đi ngủ một giấc ngon lành. Cũng như có một người sau một đêm ngủ dài, không mộng mị xấu xa, thức dậy khoe: "Đêm hôm qua tôi ngủ ngon lành."

Hỏi: - Trong lúc ngủ ngon lành như vậy, mắt có thấy không?

- Dạ không.

- Tai có nghe không?

- Dạ không.

- Thân có đụng chạm, giường cao chiếu rộng có cảm giác không?

- Dạ không.

Như vậy nếu giác quan không có cảm giác, tại sao người đó có thể nói là ngủ một đêm ngon lành? Câu hỏi này, không ai trả lời được; chỉ biết là an vui trong cái quên, quên cái mỏi mệt của giác quan mà xác nhận là một đêm ngủ ngon lành. Nếu Sư không lầm thì có lẽ sự an vui đó là một an vui của cái gì không thay đổi.

Hậu quả cuối cùng của ngũ trần lục dục, mà chúng sanh đeo đuổi, là đau khổ. Và nếu chúng sanh thức tỉnh, tâm không còn bị chi phối bởi ngũ trần, thì cảm thấy được sự an vui. Sự an vui này gọi là an vui Niết-Bàn mà Đức Thế Tôn đã tìm thấy dưới cội cây Bồ Đề. Giác quan Ngài vẫn dùng mà tâm Ngài không bị động. Vì vậy tâm Ngài lúc nào cũng có sự an vui. Chúng sanh thì không như vậy. Chạm vào ngũ trần thì bị động, không thương thì ghét, không ghét thì thương. Ghét cũng là một cái ghét rung động. Thương cũng là một cái thương rung động. Có chỗ nào là an vui đâu? Trái lại, một tâm không rung động mới là một tâm an vui. Có nghĩa làụ tâm không bị chi phối bởi sự thay đổi, sự Vô Thường của trần cảnh. Trong khi đó, chúng sanh đau khổ vì sự thay đổi của ngũ trần, của giác quan, và của đối tượng. Đó là ví dụ sơ qua về Niết-Bàn mà hành giả đang đi tìm.

Nếu hỏi lại Niết-Bàn ra làm sao, thưởng thức như thế nào, thì khó trả lời được. Như một người ngủ thức dậy nói là ngủ được một giấc ngon lành, thì có lẽ người kinh nghiệm Niết-Bàn cũng vậy. Mà có lẽ Niết-Bàn còn an vui hơn nhiều. Trong A-Tỳ-Đàm (Vi Diệu Pháp) có giải thích rõ về Tâm Vương, Tâm Sở, Sắc Pháp và Niết-Bàn. Khi nói về Tâm Vương hay Tâm Sở là nói về trạng thái tâm làm việc thiện hoặc ác , chủ động hoặc thụ động , là một tâm luôn luôn tạo nghiệp không ngừng nghỉ. Khi nói về Sắc Pháp là nói về đất , nước , gió , lửa mà trạng thái của nó cũng không ngừng thay đổi. Nhưng khi nói về Niết-Bàn, thì lại nói là ở ngoài Sắc Pháp, ngoài Tâm Vương và Tâm Sở. Như vậy, khi nói về Niết-Bàn có thể nói là khi nào dập tắt được Danh và Sắc này. Nếu ở ngoài Danh Sắc, thì khi Danh Sắc này diệt rồi, tự nhiên đó là Niết-Bàn vĩnh viễn vậy. Nếu còn thân tâm này mà tâm hành giả không còn bị phiền não, không còn bị chi phối theo giác quan, đó gọi là " Niết-Bàn tâm " hay " hữu dư Niết-Bàn ". Đấy là cái nghĩa của Niết-Bàn. Nếu quý vị nào đã kinh nghiệm qua thì sẽ hiểu được.

Sư xin đọc một đoạn trong quyển Thắng Pháp Tập Yếu Luận (hay A-Tỳ-Đàm Tập Yếu, Abhidhammattha Sanghaha) để quý vị nhận thức thêm về Niết-Bàn:

"Niết-Bàn là Lokuttara Sankhàtam , được gọi là Siêu Thế, là Catumagganànena do bốn Đạo cần được chứng đắc. Sacchikàtabbam : trở thành đối tượng cho Đạo và Quả. Vànasankhataya tanhàya : Ái được gọi là vàna (rừng rậm). Nikkhantattà : Thoát ly. Sabhàvato : Về tự tánh. Ekavidhampi : Chỉ một loại. Saupàdisesa vibbànadhàtu : Hữu-dư-y Niết-Bàn giới. Anupadisese vibbànadhàtu : Vô-dư-y Niết-Bàn giới. Karanapariayyena : Theo phương thức tự kinh nghiệm trước và sau khi chết. Sannatam nghĩa là Không. Animittam là Vô Tướng. Niết-Bàn không có Tướng. Appanihitam làVô Nguyện. Akarabhedena Theo hành tướng."

Việt văn : "Niết-Bàn được gọi là Siêu Thế và phải được chứng ngộ bởi trí của bốn Đạo, thành một đối tượng cho bốn đạo và quả . Và được gọi là Niết-Bàn, vì là một sự thoát ly khỏi tham ái xem như là rừng rậm (vanà).

Niết-Bàn theo tự tánh chỉ có một loại; theo phương thức tự kinh nghiệm trước và sau khi chết có hai: Hữu dư y Niết-Bàn giới và Vô dư y Niết-Bàn giới. Còn theo hành tướng có ba: Không, Vô Tướng và Vô Nguyện."

Giải thích : "Niết-Bàn, Nirvana hay Nibbana , gồm có Ni và bana . Ni có nghĩa là không, bana có nghĩa là dệt hay ái. Chính ái này tác dụng như một sợi dây nối liền đời sống của một cá nhân, khi cá nhân này trôi lăn trong biển sanh tử luân hồi. Ni có nghĩa là không. Bana có nghĩa là thổi tắt. Nibbana có nghĩa là thổi tắt lửa tham ái, sân hận, và si mê. Niết-Bàn là nguyên lý cuối cùng, (Vatthudhama) thuộc về Siêu Thế, ra ngoài thế giới của Danh và Sắc, hay Năm Uẩn. Niết-Bàn được chứng ngộ nhờ trực giác (Paccakkha), hiện kiến hay là Thông-đạt-trí (Pativedhanàna), và Tỷ Lượng (Anumàna), hay Tùy-Giác-Trí (Anubothanàna). Để diễn đạt hai ý trên, Niết-Bàn cần phải được chứng ngộ bởi trí tuệ thuộc bốn thánh đạo và trở thành một đối tượng cho các Đạo và Quả.

Về tự-tánh (Sabbhàvatto), Niết-Bàn là an tịnh (santi), và như vậy chỉ có một (kevala). Niết-Bàn này được xem là hai, tùy theo sự chứng nghiệm trước và sau khi chết. Trong chính văn có dùng danh từ Karanapariyàyena được các tập sớ Pàli ở Tích Lan giải thích là nguyên nhân được gọi vậy vì có hữu dư y hay không có hữu dư y. Saupadisesa : sa là với, upàdi là 5 uẩn (thân và tâm), Sesa là còn dư sót lại. Upàdi từ nguyên chữ upa+a+da lấy nghĩa là 5 uẩn do tham ái và tà kiến chấp chặt. Upàdi cũng có nghĩa là Kilesa (phiền não). Theo chánh bản và các tập sớ, Niết-Bàn do các vị Sotàpanna , Sakadàgami , và Anàgami chứng ngộ thuộc Saupadisesanibbànadhàtu . Vì còn thân và còn phiền não. Niết-Bàn của các vị A-La-Hán cũng vẫn là Saupadisesanibbànadhàtu vì các vị này vẫn còn thân. Chỉ có Niết-Bàn của vị A-La-Hán sau khi chết mới gọi là anupadisesanibbànadhàtu . Vì cả phiền não và ngũ uẩn đều đã được vất bỏ, dứt sạch. Sunnata là Không, có nghĩa là không có Tham Sân Si hay mọi pháp hữu vi. Animitta , Vô Tướng, có nghĩa là không có tướng Tham Sân Si hay tướng các pháp hữu vi. Appanihita , Vô Nguyện, có nghĩa là không còn đèo bồng, luyến ái gì nữa."

Đây là Niết-Bàn. Có bấy nhiêu đó thôi. Nói rất là tóm tắt mà Đức Phật phải tu 4 A-Tăng-Kỳ 100 ngàn kiếp mới kinh nghiệm được. Như vậy, ta thấy Niết-Bàn nằm ngoài sự suy nghĩ, ngoài cái thấy, nghe, ngửi, vị, xúc giác của thân.

Như thế nào gọi là kinh nghiệm hay thấy Niết-Bàn? Và làm sao tin tưởng đó là Niết-Bàn? Hành giả phải hành thiền, lấy đối tượng để quán. Và khi quán, tất cả đối tượng đem lại đều thấy Vô Thường, Khổ Não và Vô Ngã. Vô Thường là luôn luôn thay đổi. Và cái gì thay đổi là Khổ. Cứ như vậy, Thay Đổi - Khổ, Thay Đổi - Khổ, Thay Đổi - Khổ. Và nếu cứ thấy vậy, hành giả sẽ không còn chấp vào sự thường tồn ở chỗ nào nữa.

Trong khi hành thiền, quý vị nhận thức được cảm xúc trong thân ; và khi theo dõi tỉ mỉ, hành giả sẽ nhận thức được sự thay đổi của cảm xúc. Chính sự thay đổi đó làm cho quý vị đau khổ. Cuối cùng, trong một giây phút nào đó, quý vị không còn chấp là của mình nữa. Không chấp là không chấp vào suy nghĩ , vào thân , cũng như vào thọ hoặc vào pháp . Tất cả những đối tượng nào thuộc ngũ uẩn cũng đều thấy đến rồi đi, ngoài ý muốn của quý vị. Sự thay đổi hay sanh diệt là Vô Thường. Không còn chấp cái này là của ta, là thuộc quyền sở hữu của ta, hay dưới sự kiểm soát của ta, chính là Vô Ngã.

Mong rằng Ba-La-Mật mà quý vị đang đào tạo đây sẽ đưa quý vị đến kinh nghiệm Niết-Bàn trong một giây phút nào đó. Hãy tĩnh lặng mà kinh nghiệm, không có suy nghĩ ngoài đối tượng. Đó gọi là Niết-Bàn tâm .

Thời giáo lý đến đây xin tạm đứt. Trước khi dứt, Sư xin cầu nguyện Hồng Ân Tam Bảo hộ trì cho quý vị được sự an vui, tinh tấn tu hành mau đến nơi giải thoát.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

[^]

Bài trước | Mục lục | Bài kế

[Trở về trang Thư Mục]

update: 14-08-2000

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.